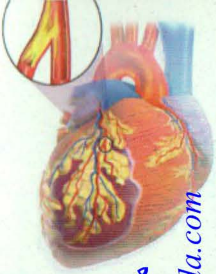
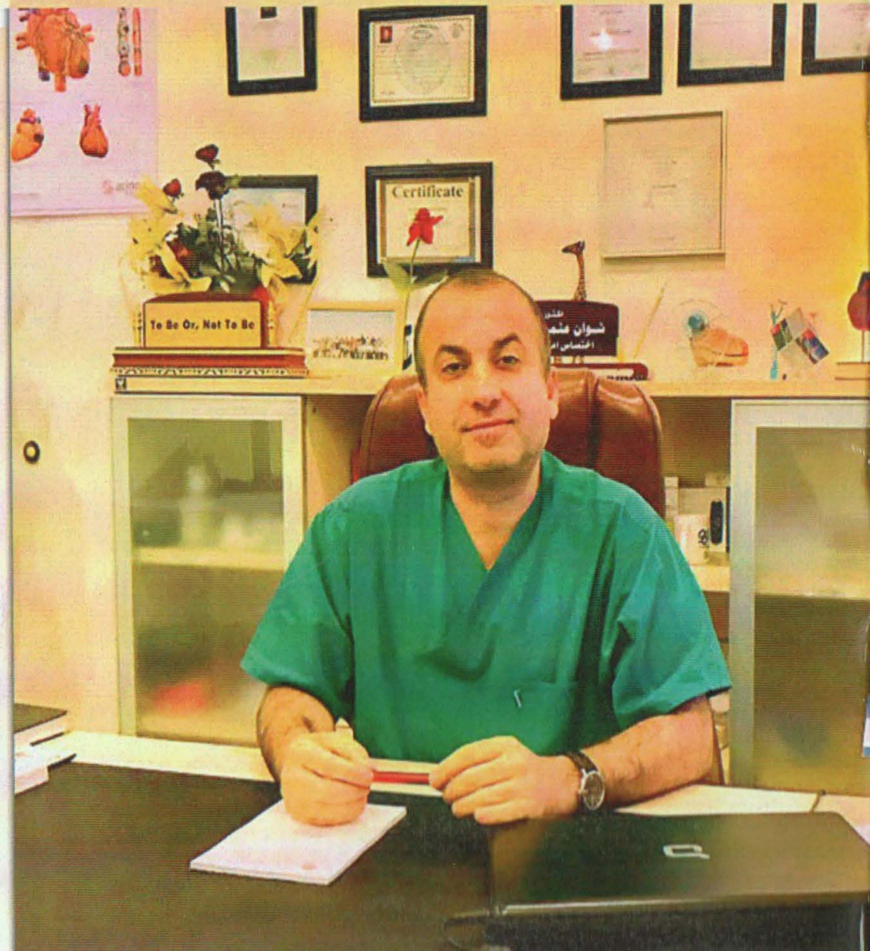


نۆرینگەی دکتور شوان عثمان أمین
بۆ نەخۆشیەکانی دڵ

پرۆسەی تاڵ دانان (القسطرة)

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com



بەرە و
بە ستاندار
کردنی
چارەسەری
نەخۆشیەکانی
دڵ
لە کوردستان

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

www. lqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى . عربي . فارسي)

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پێشەکی...

لەکاتی هەڵسانم بە کاروباری خۆم وەک پزیشکی نەخۆشیەکانی دڵ لە نەخۆشخانە و کلینیکی تایبەتی خۆم ، بۆم دەرکەوتووە کە چەندە گرنگە کە هۆشیاری تەندرووستی وە هۆکارەکانی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ ، لای نەخۆش ڕوون و ئاشکر بن.

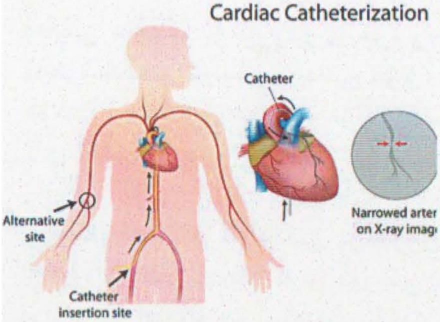
چونکە زانینی هۆکارەکانی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ ، وە خۆ لێ بەدوورگرتنیان، دەبنە هۆی گۆڕینی ئارستەی نەخۆشیەکە لە ئاراستەیەکی توند و خراپ بۆ ئاراستەیەکی کەمتر مەترسیدارتر و ئاسنتر بۆ چارەسەرکردنی .
بۆیە لە پەرۆشیم بۆ نەخۆشە بەڕێزەکانم بە پێویست و باشم زانی کە ئەم چەند ناميلكەيە بە زمانی شیرینی کوردی وە هەروەها عەرەبی ئامادە بکرێن، بۆ ئەوەی ببێتە هۆیەک بۆ ڕێنمایی کردنی نەخۆشە بەڕێزەکان.

لەگەڵ ڕێز و خۆشەویستیم..

براتان دکتۆر شوان عثمان امين

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

تاڵدانانی دڵ (قەستەرە)



پزیشکی پسپۆڕی خۆت ئەوەی پێ ڕاگەیاندووی کە پێویستت بە پرۆسەی تاڵدانانی دڵ (قەستەرە) هەیە ، لە ڕێگای ئەوەوە سەیری بەشەکانی دڵ و ڕێڕەوی خوێنبەرەکان ، وە بۆ زانینی پەستانی خوێن لەناو دڵ و هەڵسەنگاندنی ڕێژەی ناردنی خوێن لە دڵدا.

ئەم نامیلکەیە ئەو خاڵانە روون دەکاتەوە کە سەبارەت بەم پرۆسەیەن، و دڵنیا دەبیتەوە لە چونیەتی ئەنجام دانی و باشبوونی باری ژیانت لە ڕێگای تاڵدانانی دڵ (قەستەرە)

دڵ چۆن کار دەکات ؟

دڵ بەقەد مشتێکە، پێکهاتووە لە چوار ژوری بەتاڵ و کۆمەڵێک ماسولکەی تایبەت.کاتێک ئەم ماسولکانە گرژ دەبنەوە،خوێن پاڵدەدرێتە سییەکان، دڵ و بەشەکانی تری لەش.
دەمەوانەکان (صمام) کەوتوونەتە نێو ژورەکانی دڵ ، دادەخرێن و دەکرێنەوە لەگەڵ هەر لێدانێکدا.ئەم دەمەوانانە (صمام) بۆ ئەوە کە ڕێگری بکات لە گەڕانەوەی خوێن بۆ دواوە.

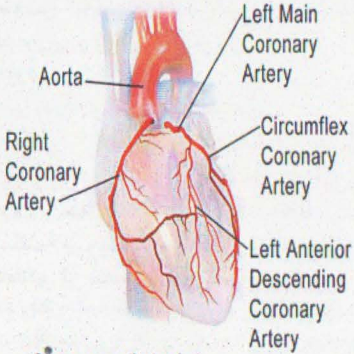
تێگەیشتن لە سووری خوێن .

دڵی مرۆڤ پێکهاتووە لە بەشی لای ڕاست و لای چەپ و بەشی سەرەوە و خوارەوە.بەشەکانی سەرەوە پێیان دەگوترێ گوێچکەڵەی ڕاست و چەپ، کە خوێنی هەموو لەش دەگەڕێتەوە بۆ گوێچکەڵەی ڕاست ، وە خوێن لە سییەکانەوە دەگەڕێتەوە بۆ گوێچکەڵەی چەپ.
بەشەکانی خوارەوە پێیان دەگوترێ سکۆڵەی ڕاست و چەپ ، دیواری ئەوان ئەستوورترە و ماسولکەی زیاترە. کرداری ناردنی خوێن بۆ سیەکان لەلایان سکۆڵەی ڕاست ئەنجام دەدرێ و سکۆڵەی چەپ خوێن دەنێرێتە هەموو بەشەکانی تری لەش.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەو خوێنەی لە لەشدا دەگەڕێتەوە بۆ گوێچکەڵەی ڕاست ڕێژەی ئۆکسجین تێیدا کەمە، لەبەر ئەوەی بەشی زۆری ئۆکسجینەکە لە لەشدا لەلایان خانەکانەوە بەکار هاتووە.
دواتر خوێنی گوێچکەڵەی ڕاست دەچێتە ناو سکۆڵەی ڕاست لەڕێگای دەمەوانەکانەوە، لەوێوە دەنێردرێتە سیەکان و خوێن پاک دەکرێتەوە و ڕێژەی ئۆکسجینی زۆر دەبێت، و دواتر دەنێرێتەوە گوێچکەڵەی چەپ و لەوێەوە بۆ سکۆڵەی چەپ، سکۆڵەی چەپ هەموو خوێنەکە کە ڕێژەی ئۆکسجینی زۆرە پاڵ دەنێت بۆ هەموو بەشەکانی لەش لەڕێگای شادەمارەوە، دوتر بۆ هەموو خانەکان.
خوێنی کەم ئۆکسجین لە خانەکانەوە دەگەڕێتەوە بۆ گوێچکەڵەی ڕاست و سووری پاککردنەوە و پڕ ئۆکسجین کردنی خوێن بەردەوام دەبێت بەم شێوەیە.

خوێنبەرەکانی کۆڕۆنەری
(خوێنبەری تایبەت بە دڵ)



Coronary Arteries

دڵ وەکو هەر ئەندامێکی تر پێویستی بە وزە هەیە بۆ ماسولکەکانی. هەرچەندە کە ژوورەکانی دڵ پڕن لە خوێن بەڵام دڵ ڕاستەوخۆ ئۆکسجین لەوێوە وەرناگرێت، بەڵکو خوێنبەری تایبەت بە دڵ هەن کە خوێن دەگوازنەوە بۆ ماسولکەکانی دڵ، پێیان دەگوترێ **خوێنبەرەکانی کۆڕۆنەری** . لقەکانی ئەم خوێنبەرە بەسەر دڵدا بەربڵاون بۆ ئەوەی خوێنی پێویست بۆ دڵ دابین بکەن.
لقەکان بە پێی ئەو شوێنەی خوێنی بۆ دەبات، ناو نراون.

-خوێنبەری کۆڕۆنەری ڕاست: خوێن دابین دەکات بۆ بەشی خوارەوەی دڵ.
-خوێنبەری کۆڕۆنەری سەرەکی چەپ: ئەم خوێنبەرە دوو لقی لێ دەبێتەوە،
یەکەم: Left anterior descending artery، کەدادەبەزێتە خوارەوە و خوێن دابین دەکات بۆ بەشی پێشەوەی لای چەپ .
دووەم: left circumflex artery، کە بەدەوری لای چەپی دڵدا دەسوڕێتەوە و دواتر بۆ بەشی پێشەوە و خوێنی ئەم بەشانە دابین دەکات .

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کاتێک نیمچە-گیران / گیرانتی تەواو ڕوودەدات لەم خوێنبەرانە، خوێنی پێویست بۆ دڵ ناچێ و کەسەکە هەست بە ئازاری سینگ دەکات، یاخود توشی نۆبەی دڵ دەبێت.

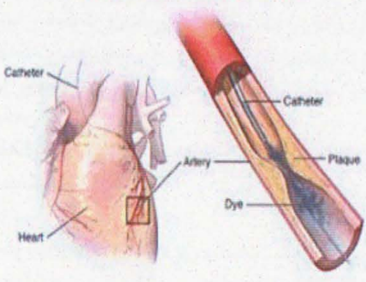
چۆن نەخۆشی خوێنبەرەکانی کۆرۆنەری کار دەکەنە سەر دڵ ؟

لەگەڵ تێپەربوونی کات، چەوری و کۆلسترۆڵ و کۆمەڵێک ماددەی دیکە کۆدەبنەوە لەسەر یەک و ڕێرەوی خوێنبەرەکان دەگرن و قەتماغەیەک (Plaque) دروست دەکەن. جگە لەم قەتماغەیە کۆمەڵێک فاکتەری تر هەن بۆ توشبوون بە نۆبەی دڵ، لەوانە :

-بەرزبوونی پەستانی خوێن
-جگەرە کێشان
-نەخۆشی شەکرە
-زیادبوونی ڕێژەی کۆلسترۆڵ
-قەڵەوی
-کەمی جوڵە و وەرزش نەکردن

کاتێ ڕێرەوی خوێنبەرەکان دەگیرێن

Coronary angiography vessel dye injection



دوو کێشە دروست دەبێ کاتێ کە چەوری و ماددەکانی تر کەڵەکە دەبن لەسەر یەک:

•

1 : دەبێتە هۆی تەسک بوونەوەی ڕێرەوی خوێنبەرەکە و لە ئەنجامدا خوێنی پێویست ناچێ بۆ دڵ.
کاتێ کە ماسولکەکانی دڵ خوێنی پێویستیان بۆ ناچێ، ماسولکەکان دەچنە حاڵەتێک کە پێی دەگوترێ، " برسی بۆ ئۆکسجین " ئەمەش پێی دەگوترێ Ischemia لەم قۆناغەدا ئازاری سینگ دروست دەبێ کە ئەویش پێی دەگوترێ Angina.
زیاتر لە کاتی کارکردن و ماندوبووندا ڕوودەدات، چونکە دڵ پێویستی بە خوێنی زیاتر دەبێت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

2 : قەتماغەکە رەنگە لێببێتەوە و دەربچێ، وە کاتێ ئەمە روی دا، تۆپەڵەیەک لە خوێنی مەییولەسەر قەتماغەکە دروست دەبێ و زیاتر دەبێتە هۆی تەسک بوونەوەی خوێنبەرەکە و ئازاری سینگ دروست دەبێ لەکاتێک کە نەخۆشەکە لە حاڵەتی ئیسراحەت دایە و کار ناکات، ئەمە پێی دەگووترێ **ژانە سینگی ناجێگیر (Unstable Angina).**

ئەمە بە یەکێک لە حاڵەتە لەناکاوەکان دادەنرێ، دەکرێ خوێنبەرەکە بە تەواوی بگیرێت و ببێتە هۆی مردنی ماسولکەکان بۆ هەمیشە .

•

تاڵدانان (قەستەرە) یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی بزانین لە چ بەشێک و لە کامە خوێنبەر تەسک بوونەوە/ گیران هەیە ، بەم شێوەیە دەکرێ مەترسیەکە کەمتر بکرێتەوە و جۆری چارەسەر دەگۆردرێ.

چەند هۆکارێکی تر بۆ ئەنجامدانی تاڵدانان (قەستەرە)

رەنگە پێویستت بە تاڵدانانی دڵ هەبێت کاتێ کێشەی هەناسەدانت هەیە، لەبەر بێهێز بوونی ماسولکەکانی دڵ وەئەوەش پێی دەگوترێ، **پەککەوتنی دڵ.**

پرۆسەی پەککەوتنی دڵ لەوەوە دەست پێ دەکات کاتی خوێن (شلە)ی زیادە دەگەڕێتەوە ناو سییەکان وە ئەمەش دەبێتە هۆی هەناسە تەنگی.هەندێ کەس هەست بە ئازاری سینگ دەکەن یاخود توشی پەککەوتنی دڵ دەبن کاتێ یەکێک لە دەمەوانەکان (صمام) بە تەواوی داناخرێ/ناکرێتەوە و دەبێتە هۆی گەڕانەوەی خوێن بۆسیەکان و بەرزبوونی پەستانی خوێن لە دڵ .

ڕۆڵی تاڵدانان (قەستەرە)، چۆن یارمەتیدەرە ؟

تاڵدانان یەکێکە لە باشترین ڕێگاکان بۆ دیاریکردنی کێشەی پەککەوتنی دڵ، دەکرێ لەرێگای تاڵدانانەوە ئەمانە دەست بخەین :

- ڕێژەی تەسک بوونەوەی خوێنبەرەکان.
- پەستانی خوێن لەناو دڵ
- ڕێژەی ئۆکسجین لەناو خوێن.
- سستی و بێهێز بوونی ماسولکەکانی دڵ

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پێش پرۆسەی تاڵدانانی دڵ (قەستەرە)

پێش هەموو شتێک دەبێ لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕی خۆت کۆببەوە و باسی چۆنیەتی ئەنجامدانی پرۆسەکە ، فاکتەرە مەترسیدارەکان و دەرئەنجامەکانیت بۆ بکات.

بەشێوەیەکی گشتی پرۆسەیەکی کەم مەترسیە، بەڵام دەبێ هەموو شتێک بۆ نەخۆشەکە ڕوونبکرێتەوە.

لە فاکتەرە مەترسیدارەکان :

-خوێن بەربوون
-هەوکردن و هەڵئاوسانی ئەو شوێنەی کە تاڵەکەی لێ ددەنرێ.
-کاردانەوەی هەستیاری و لەکارکەوتنی گورچیلەکان بەهۆی ئەو ماددەیەی کە بەکاردێ بۆ باشتر بینینی خوێنبەرەکان.
-بریندابوونی لولەی خوێن.

ئەگەری ڕوودانی مەترسی ئاڵۆز بە ڕێژەی ١٪ ە.

وا باشترە شەوی پێشووتر، خواردن نەخۆی و دەکرێ جلی زیادە لەگەڵ خۆت ببەیتە نەخۆشخانە.

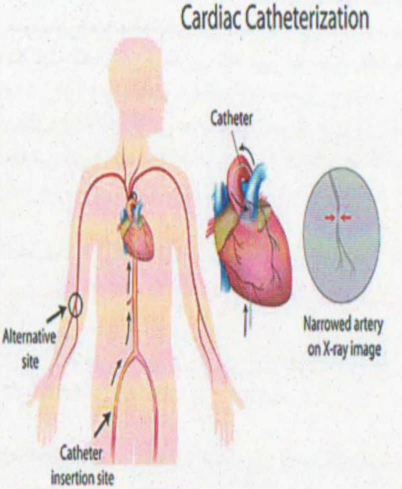
وباشترە ڕاوێژ لەگەل پزیشکی خۆت بکەی سەبارەت به دەرمانەکانت، چونکە کۆمەڵێک دەرمان هەن دەبێ پێش ئەنجامدانی پرۆسەکە ڕابگیردرێت، وەک دەرمانەکانی ؛ دابەزێنەرنی شەکر، ئەو دەرمانانەی کە خەستی خوێن کەمدەکەنەوە (خوێن شلکەرەوەکان) و دابەزێنەرانی پەستان-کۆمەڵەی (مدرر).

واباشترە بە پزیشکی خۆت ڕابەیەنی کە ئەگەر هەستیاریت (حساسیە) هەیە بەو دەرمانەی کە بەکاردێ لەگەڵ تیشکی X. لە ئەگەری هەبوونی هەستیاری ، پێویستە دەرمانی دژە-هەستیاری وەربگری بۆ کەمکردنەوەی مەترسی کارلێککردنی هەستیاری .

•

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لەکاتی ئەنجامدانی پرۆسەی تاڵدانانی دڵ (قەسطەرە ی دڵ)



ڕەنگە کەمێک هێورکەرەوە وەربگری پێش دەستپێکردنی پرۆسەکە، بۆ ئەوەی کەمترین ئارام بیتەوە و کەمتر هەست بە ئازار بکەی.
بەشێکی زۆر ، لە ڕێگای خوێنبەری گەورەی ڕان (Femoral artery) ئەنجام دەدرێن، دەکرێ خوێنبەری مەچەک یاخود باسکیش بەکار بهێندرێ.
شوێنەکە پاک دەکرێتەوە و دادەپۆشرێ بە سەرچەفێکی پاک، کەمێک دەرمانی سر بوون لەو شوێنە دەدرێت پاشان پزیشک تاڵێکی بچووک کە پێی دەگوترێ (Sheath) دەباتە ناو خوێنبەرەکە.
دواتر تاڵی تایبەت (سۆندەی باریکی تایبەت بە قەستەرە) دەبردرێیە ژوورەوە بۆ ناو دڵ ، پەستانی خوێن لەناو دڵدا وەردەگیرێ و تاڵی تایبەت دەنێردرێتە خوێنبەرەکانی کۆرۆنەری بۆئەوەی بەشی ناوەوەی ببیندرێ.

ماددەیەکی تایبەت(پێکهاتەی سەرەکی ئایۆدینە) کە توانای هەڵمژینی تیشکی X ی هەیە بەکاردێ، دەنێردرێتە ناو خوێنبەر و لقەکانی، بەو جۆرە باشتر باری خوێنبەرەکان دەبیندرێن.
کە ئایۆدینەکە گەیشتە ناو خوێنبەرەکانی دڵ لەوێوە لەڕێگای کامێرای تایبەت وێنەی بەشەکانی دڵ و خوێنبەرەکان وەردەگیرێ . کامێراکە دەخولێتەوە و هەموو بەش و لقەکانی خوێنبەرەکان وێنە دەگرێ.
دوای ئەوە تاڵێک دیکە دەنێردرێتە ناو سکۆڵەی چەپ و ماددەی ئایۆدینی لەگەڵ دەنێردرێ بۆ ئەوەی هەڵسەنگاندن بۆ کارکردنی ماسولکەکان و ناردنی خوێن بکات ئەوەش پێی دەگوترێ (Ventriculography).
هەروەها ئەگەر ناتەواوی لە یەکێک لە دەمەوانەکان (صمام) هەبێ ئەوە بەردەر دەکەوێ.
ئەگەر هاتوو نەخۆشەکە هەستی بە گەرم داهاتنی لەشی کرد، ئەو بە شتێکی ئاسایی وەردەگیرێ کە ڕەنگە بۆ ماوەی ١٥ خولەک بخایەنێ.

تەواوی پرۆسەکە ڕەنگە ٢٠-٣٠ خولەک بخایەنێ.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لەدوای تاڵدانانی دڵ (قەسطەرەی دڵ)

دوای ئەوەی کە تەواو بوو تاڵەکان دەردەهێندرێن و کەمێک پەستان دەخرێتە سەر ئەو شوێنەیی•کە تاڵەکەی لێ دانراوە بۆ ئەوەی خوێن بەربوون روونەدات.
داوا لە نەخۆش دەکرێ کە دوو بۆ سێ کاتژمێر بخەوێندرێ لە نەخۆشخانە .
بەشی زۆری نەخۆشەکان لە هەمان ڕۆژدا دەنێردرێنەوە ماڵەوە
دەکرێ لە ئەگەری هەبوونی خوێنبەربوون ، هەڵئاوسان و ئازاری زۆر پزیشکی پسپۆری خۆتی لێ ئاگاداری بکەیەوە.لە هەندێ حاڵەتی زۆر کەم سووربوونەوە و بەرزبوونی پلەی گەرمی لەش ڕوودەدات.

چارەسەر کردنی ئەو کێشانەی کە بە تاڵدانانی دڵ دەست نیشان کراون.

دوای ئەوەی پزیشکی پسپۆری خۆت دووبارە سەیری ئەنجامەکانت کرد، بەپێی ئەوە دەرمانەکانی تایبەتت بۆ دادەنێت.

ئەو دەرمانانەی کە ئازاری دڵ کەمدەکەنەوە ئەمانەن :
- Beta blockers: ئەم گروپە کاری دڵ و لێدانی دڵ هێواش دەکەنەوە.
- Nitrates: ڕێرەوی خوێنبەرەکانی کۆرۆنەری فراوان دەکات.
-Calcium Channel Blockers: ئەم گروپەش ڕێرەوی خوێنبەرەکانی کۆرۆنەری فراوان دەکات و لێدانەکانی دڵیش کەمدەکاتەوە.

یەکێکی تر لە هەڵبژاردەکان بۆ کەمکردنەوەی ئازاری سینگ بریتیە لە Coronary Angiography، پرۆسەی دانانی باڵۆنە.
تاڵ دادەنرێ و لەرێگای تاڵەکانەوە باڵۆنێک دەنێردرێتە ژوورەوە و ئەو خوێنبەرەی کە تەسکبوونەوە/کەڵەکە بوونی چەوری تێدایە باڵۆنی تایبەتی لێ دادەنرێ ، پر دەکرێت و بەتاڵدەکرێتەوە تا وای لێدێ، تەسکبوونەوەکە نامێنێ و راست دەبێتەوە، تۆرێکی بچووک Stent دادەنرێ لەو بەشەی کە تەسکبوونەوەی لێبوو، بۆ ئەوەی یارمەتیدەربێ بۆ کرانەوەی خوێنبەرەکە.

سێیەم هەڵبژاردە پێی دەگوترێ Coronary artery bypass graft surgery CABG : لەو پرۆسەیەدا خوێنبەری سینگ یاخود خوێنهێنەری قاچ بەکاردێ بۆ دانانیان لە دل و دروست کردنی ڕێرەوی نوێ بۆ گەیاندنی خوێن بۆ ئەم بەشەی دڵ.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

چارەسەرکردنی پەککەوتنی دڵ .

ئەگەر هاتوو سکۆڵەی چەپ بە تەواوی خوێن نانێرێت، دەکرێ دەرمانی تایبەت بەکار بهێندرێ بۆ ئەوەی نیشانەکان کەم ببنەوە، لەوانە:

-ACE inhibitors and ARBs وە فراوانکەرەوەکانی لولەکانی خوێن: ئەم کۆمەڵانە پەستان لەسەر دڵ کەمدەکەنەوە.

-Beta -Blockers: لێدانی دڵ و پەستانی خوێن کەمدەکەنەوە .

- Diuretics(مدرر) : کەمکردنەوەی ڕێژەی شلە لە لەشدا و زیادکردنی میزکردن ، ئەمانە زیاتر نیشانەکانی هەناسەتەنگی کەم دەکەنەوە .

- Digoxin: ئەم دەرمانە هێزی ناردنی خوێن لە دڵ زیاد دەکات.

کۆتا وتە...

هەموو کەسێکی توشبوو بە نەخۆشیەکنی دڵ دەبێ کار بکات بۆ کەمکردنەوەی فاکتەرە مەترسیەکانی،دەکرێ لەگەڵ تەندروستکارەکەت پلانت هەبێ بۆ کەمکردنەوەی کێش ، کۆلستڕۆڵ ، پەستانی خوێن و ڕێژەی شەکرەت.(ئەگەر هەتە).
ئەگەر جگەرە دەکێشی، وازی لێ بێنە.
لەبەرگرتنی ئەم ڕێگایانە کار دەکاتە سەر بەرەوپێشچوونی باری تەندرووستیت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ زانیاری زیاتر:

چەندەها نامیلکەی هۆشیاری تەندرووستی هەیە دەتوانن سوودی لێ ببینن لەم بابەتانە :
-خواردنی تەندرووست و دابەزاندنی کێش
-جگەرە کێشان
-دەربارەی چەوری-کۆلسترۆڵ
-زۆربوونی پەستانی خوێن-چالاکی رۆژانە و وورزش کردن
-هەڵسەنگاندنی فاکتەرە زیانگەیانەرەکان
-دەرمان
-پرۆسە پزیشکییەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی دڵ (قصطرە)
-نۆبە و خوێنبەربوونی مێشک ، وە چەندەها بابەتی دیکە.

بۆ زیاتر زانیاری دەستخستن:
دەتوانن سەردنی نۆرینگەی دکتۆر شوان عثمان ئەمین بکەن
ناو نیشان : هەولێر – شەقامی پزیشکان - یەکەم کۆلانی دەستە چەپ – کۆمەڵگای پزیشکی نور الملأکە

یان دەتوانن پەیوەندی بکەن بە ٠٧٥٠٨٨٧٢٩٠٨

زانین هێزە...
با بژین و فێربین .

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کۆمەڵێک ڕێنمای خواردنی تەندرووست بۆ توشبووانی نەخۆشیەکانی دڵ

-واز هێنان لەو خواردنانەی ڕێژەی چەوریان زۆر بەرزە

-زۆرتر خواردنی میوە و سەروزە و خواردنەوە سروشتییەکان

-دوورکەوتنەوە لە خواردنەوە گازیەکان و حکولیەکان و ئەوانەی ڕێژەی کافایننایین بەرزە.

-گرنگی دان بە خواردنی ماسی ، چونکە ڕێژەیەکی زۆری ئۆمێگا ٣ لەخۆدەگرێت ، بەتایبەت ماسی سەلەمون و تونە.

-گرنگیدان بەو خوردنانەی پێکهاتەکەیان زەیتی زەیتوون لەخۆ دەگرێت، چونکە زەیتی زەیتوون پێک دێت لە کۆمەڵێک ڤیتامین و مادەی گرنگ بۆ سەلامەتی دڵ.

-گوێز و باوی دوو چەرەزی گرنگن لە رووی پێکهاتە و سوودیان زۆرە بۆ تەندرووستی دڵ و لەش.

-پرتەقاڵ یەکێکە لەو میوانەی کە زۆر دەموڵەمەندە بە ماددەی بەرگریکەر لە دژی ڤایرۆس و بەکتریا، هەروەها یارمەتیدەرە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن و پارێزگاری کردن لە تەندرووستی دڵ.

-زۆر خواردنەوەی ئاو و خواردنەوە سروشتییەکان

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەتوانن لە نۆرینگەکەمان ئەم پشکنینانە ئەنجام بدەن:

-ئیکۆی دڵ / پشکنینێکە بۆ سەیر کردن و هەڵسەنگاندنی کارکردنی ماسولکەکان و دەمەوانەکانی دڵ (صمام).
پشکنینێکی گرنگە بۆ ئەوانەی توشی نەخۆشی پەککەوتنی دڵ هاتوون، و وا چاکترە ۲-۳ مانگ جارێک ئەم پشکنینە ئەنجام بدەن و ئاگادار بن لە ڕوودانی هەر گۆڕانکارییێک.
هەروەها دەکرێ تا ڕاددەیەک نەخۆشیەکانی تەنگ بوونەوەی خوێنبەرەکانی دڵی پێ دەست نیشان بکرێت لە ڕێگای سستی و خاوی ماسولکەکانی دڵ.

-هێلکاری دڵ / ECG پشکنینێکە ئەنجام دەدرێت بۆ زانینی ڕێژەی لێدانی دڵ، و تا رادە یه ك ده ست نیشان کردنی نه خوشیه کانی ته سك بونه وه ي خوينبه ره کاني دل و دەستنیشان کردنی کێشەی کارەباییەکانی دڵ.

-ئامێری هۆلتەر /ئامێرێکە دەبەسترێ لە نەخۆشەکە بۆ ماوەی ۲٤-٤٨ کاتژمێر وە هەندێجار تا ۷ ڕوزیش .
بۆ هەڵسەنگاندنی لێدانی دڵ و گۆڕانکاریە هێلکاریەکان، بەتایبەتنەوانەی دڵەکوتەیان هەیە یاخود توشی لەهۆش چوونی لەناکاو دێن.
وە بەهۆی ئەم پشکنینەوە دەکرێ بڕیاری دانانی ئامێری ترپە ڕێکخەر Pacemaker بدرێت.
ئەو نەخۆشانەی کە تووشی لەرزینی گوێچکەلەیی AF بوون دەبێ بەشێوەیەکی ۳-٦ مانگ جارێک ئەم پشکنینە ئەنجام بدەن بۆ هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی ناخۆشەکە.

-هێلکاری دڵ بە ڕاکردن / TMT ئەمە پشکنینێکە کە تێیدا نەخۆشەکە چاودێری گۆڕانکاری لە هێلکاری دڵی بۆ دەکرێ لە کاتی ڕاکردن لەسەر ئامێری وەرزشی تایبەت.
کارکردنی ماسولکەکانی دڵ و لێدانی دڵ و پەستانی خوێن هەڵدەسەنگێنی لەژێر پاڵەپەستۆی وەرزش کردن دا
ئەوانەی کە بەشێک لە خوێنبەرەکانیان گیراوە دەکرێ لە ڕێگای ئەم پشکنینەوە بڕیاری دانانی تۆر (شبکە) بدرێت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

-چاودێری کردنی پەستانی خوێن لە ڕێگای ئامێری تایبەت کە بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر لە قۆڵی نەخۆشەکە دەبەستریێ، بۆ دەستنیشان کردنی بەرزی پەستانی خوێن ، و هە روە ها بە بۆ ئەوانەی کە پەستانی خوێنیان کۆنترۆڵ نیە تا بزانین لە چ کاتێک پەستانی خوێنیان بەرزە.

- **/ breath test** پشکنینێکە ئەنجام دەدرێ بۆ زانیری لەسەر هەبوونی بەکتریای گەدە، کە هۆکارێکە بۆ توش بوون بە برینداربوونی گەدە.

- **/pulmonary function test** پشکنینی هەڵسەنگاندنی کارکردنی سییەکان و ڕێژەی چوونە ژوورەوە و هاتنە دەرەوەی ئۆکسجین و کرداری هەناسە دان. بەتایبەت بۆ ئەوانەی کە نەخۆشی تەسکبوونەوەی بۆری هەوا هاتوون(رەبوو).

- / sleep study
پشکنینێکی تایبەتە و لە ڕێگای ئامێری تایبەت ئەنجام دەدرێ، بۆ هەڵسەنگاندنی ڕێژەی ئۆکسجین لە لەشی نەخۆشەکە، لە ماوەی ٢٤ کاتژمێر دا ، بە تایبەت بۆ ئەو نەخۆشانەی کە لە شەودا پرخە پرخیان هەیە لە کاتی خەوتندا. یاخود ئەو نەخۆشانەی کە بەیانیان هە ست ماندوویەتی و تێر خەو نەبوون دەکەن و هە روە ها لە ڕۆژ تەنگە نەفەس دەبن و بێتاقەتن.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

نیشانە ترسناکەکانی نۆبەی دڵ

هەندێ کات نۆبەی دڵ لەناکاوە، بەڵام زۆر جار بە ژانێکی کەم و لەسەرخۆ دەست پێ دەکات، ئەوانەی خوارەوە کۆمەڵێک لەو نیشانانەن کە دەرخەری ڕوودانی نۆبەی دڵن .

- **ژان یان توند بوونی سینگ.** ژانێکە لە بەشی ناوەڕاستی سینگ کە بۆ زیاتر لە چەند خولەکێک دەمێنێتەوە، و دواتر نامێنێ. یاخود هەست کردن بە پەستان، توندی-گوشین لەسەر سینگ .

- **نا رەحەتی و ژان لە بەشی سەرەوەی لەش .** نیشانەکان بریتین لە ژان کردنی شانەکان یاخود باسک ، پشت ، مل ، چەناگە یاخود ژانی گەدە.

- **نیشانەکانی تر:** زۆر عارەقکردن، دڵ تێکهەڵچوون و سەرەسوورە -سەرگێژ بوون.

* لە پیاوان و ئافرەتان باوترین نیشانە ژانی سینگە، بەڵام هەندێ جار ئافرەتان نیشانەی تریشیان لێ وەدەردەکەوێ، وەکو: تەنگە نەفەسی، ڕشانەوە و دڵ هەڵدەچوون و ژانی پشت و مل.

*** نیشانەکانی نۆبەی دڵ ، نیشانەی ترسناکن. هەرکاتێ زانیت کەسێک لەو جۆرە نیشانانەی هەیە، خێرا پەیوەندی بکە بە ئەمبولانسی فریاکەوتنی خێرا ١٢٢ و دوایمەخە!

وەرگێران و دیزاینی : دکتۆرە بەنان قاسم گەلالی
پزیشکی نیشتەجێی خولاو

**ئەم نامیلکەیە بە دەستکارییەوە وەرگیراوە لە نامیلکەکانی کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی- بۆ نەخۆشیەکانی دڵ

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM